



2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。残暑に負けず、元気に過ごすためには、生活リズムを整え、食事や睡眠をしっかりとりましょう。

今月の献立のねらい「残暑を乗り切る食事を考えよう」

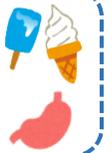
【バランスの良い食事】

食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。栄養バランスよく、いろいろな食品を食べましょう。



【冷たい食べ物のとりすぎに注意】

冷たい食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。



八代市西部学校給食センター(松高幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

Table with columns for Day, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Info. Includes a legend for portion sizes and a table for average values at the bottom.

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均

中学校平均

618

789

22.0

27.0